COTOVELADA

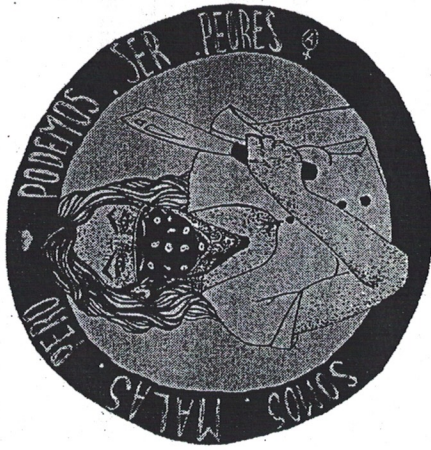
Se por algum motivo você não pode dar socos - por lesão nos pulsos ou dedos, por exemplo - a cotovelada é uma boa alternativa, até porque os cotovelos são articulações muito duras. Ela segue o mesmo esquema dos socos com relação ao giro dos quadris, ombro e base, mas tem a desvantagem da distância com oponente ser menor. Cotoveladas do Muay Thai: Frontal, laterais, para trás.

CHUTES

Cada arte marcial tem um tipo de chute e com uma finalidade, e são interessantes pois as pernas tem bastante força e permitem uma boa distância do oponente. No Tae Kown Do E Karatê os chutes são como "chicotes", pois são rápidos e permitem várias repetições. Já no Muay Thai os chutes são como "porretes", pois vão com maior impulso para aumentar o impacto, e por isso um pouco mais lentos. Para todos é importante girar o quadril e o pé da base. Chutes: Tip (empurrão), frontal, lateral, inferir, superior, interno, externo e chute de costas "coice".

JOELHADAS

Assim como a cotovelada, a vantagem da joelhada é da articulação ser bem dura, mas o problema é que se você precisar dela é porque está bem próxima do oponente. De qualquer forma, uma boa joelhada deve ter o impulso do quadril para frente e a base ficar na ponta do pé para um maior alcance.

CONHECA A SI MESMA

Faça sua bolha de segurança: Mantenha o seu espaço sempre quando possível. A sua área ou "bolha" de segurança é o espaço igual a distância dos seus dois braços abertos na sua frente, costas e lados - gire seus braços para se certificar - com área livre para você circular, e assim ter possibilidade para se movimentar e escapar de abordagens. Na sua bolha - que é o espaço muito perto de você - só deve entrar quem você permitir. Só deixe chegar perto quem você realmente quiser!

Onde você é forte:

Cabeça	Dentes
Cotovelo	Mãos
Dedos	Joelhos
Pernas	Pés

Onde você precisa proteger:

Testa	Têmporas	Nuca
Olhos	Orelhas	Nariz
Garganta	Dedos	Coluna
Estômago	Joelhos	Virilha
Peito do pé		Calcanhar